คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี

ภาษา

คุณแม่ปวดท้องน้อยหลังคลอด อันตรายไหม รับมืออย่างไรดี

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

เม.ย. 9, 2024

5นาที

นับจากช่วงเวลาหลังคลอด คุณแม่ก็ได้ย่างเข้าสู่การเป็นคุณแม่มือใหม่อย่างเต็มตัว นอกจากจะต้องดูแลเจ้าตัวน้อยแล้ว ร่างกายของคุณแม่หลังคลอดควรต้องได้รับการพักฟื้นและการดูแลด้วยเช่นกัน เพราะการเปลี่ยนแปลงจากการตั้งครรภ์ทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายของคุณแม่เปลี่ยนไป ในช่วงเวลาหลังคลอดนี้จึงเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังปรับสภาพให้เข้าสู่สภาวะปกติ อย่างไรก็ตาม ภายหลังคลอดคุณแม่อาจมีอาการปวดท้องหลังคลอดหรือปวดท้องน้อยหลังคลอดขึ้นได้

สรุป

- อาการปวดท้องหลังคลอด เป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ในระยะ 2-3 วันแรกหรือช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอดลูก
- ในขณะที่คุณแม่กำลังให้นมลูก ก็อาจเกิดอาการปวดท้องหลังคลอดได้มากกว่าปกติ
- อาการปวดท้องหลังคลอดหรือปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ที่คลอดแบบธรรมชาติและคลอดแบบผ่าตัดคลอด

- มดลูกจะเข้าสู่สภาวะปกติหรือที่เรียกว่ามดลูกเข้าอู่ประมาณ 4-6 สัปดาห์ อาการปวดท้องหลังคลอดที่มีสาเหตุมาจากการบีบรัดตัวของมดลูกอาจบรรเทาลง

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ปวดท้องหลังคลอด มักเกิดขึ้นจากสาเหตุนี้
- อาการปวดท้องหลังคลอด เป็นแบบไหน
- ปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นเฉพาะคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติหรือเปล่า ?
- ปวดท้องหลังคลอด หายได้เองภายในกี่วัน
- ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องน้อยหลังคลอด วิธีไหนทำได้บ้าง
- ปวดท้องหลังคลอดแบบไหน ต้องรีบไปพบแพทย์

โดยทั่วไปแล้วระบบการทำงานในส่วนต่าง ๆ หลาย ๆ ส่วนของร่างกายคุณแม่หลังคลอดจะกลับเข้าสู่สภาวะปกติในช่วง 6-8 สัปดาห์ รวมถึงแผลที่เกิดจากการคลอดลูกก็จะสมานตัวในช่วงนี้ด้วย อย่างไรก็ตาม ในช่วงระยะแรก ๆ คุณแม่อาจมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นหลังคลอด รวมถึงอาการปวดท้องหลังคลอดตามมาได้ เมื่อต้องเจอกับอาการปวดท้องหลังคลอดควรรับมืออย่างไร ปวดท้องน้อยหลังคลอดแบบไหนที่ควรไปหาคุณหมอ มาหาคำตอบเพื่อให้คุณแม่มือใหม่คลายกังวลกัน

ปวดท้องน้อยหลังคลอด มักเกิดขึ้นจากสาเหตุนี้

โดยปกติอาการปวดท้องหลังคลอด หรือปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นภาวะที่อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคุณแม่คลอดลูก เนื่องจากช่วงระยะการตั้งครรภ์มดลูกได้ขยายตัวใหญ่ขึ้นมากกว่าปกติ ภายหลังคลอดกลไกธรรมชาติของมดลูกจะมีการหดรัดตัวลงเพื่อกลับเข้าสู่สภาวะปกติหรือกลับมามีขนาดเท่าเดิมและกลับเข้าที่บริเวณอุ้งเชิงกราน ในจังหวะที่มดลูกบีบตัวก็จะทำให้คุณแม่รู้สึกปวดท้องหลังคลอดได้ โดยเฉพาะในช่วงที่คุณแม่กำลังให้นมเจ้าตัวน้อย ซึ่งอาจจะทำให้คุณแม่ปวดท้องได้มากขึ้นหรือปวดเป็นพัก ๆ เป็นผลมาจากการหลั่งฮอร์โมนที่มีส่วนช่วยให้มดลูกหดรัดตัวดีขึ้น ทั้งนี้กลไกการหดรัดตัวของมดลูกยังเป็นการช่วยหยุดการไหลของเลือดในโพรงมดลูกให้ไหลน้อยลง ยับยั้งไม่ให้เกิดภาวะตกเลือดหลังคลอด ช่วยขับน้ำคาวปลา และยังช่วยทำให้มดลูกเข้าที่เร็วขึ้น หรือที่มักเรียกกันว่า มดลูกเข้าอู่

อาการปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นแบบไหน

ภาวะปวดท้องหลังคลอด อันเนื่องจากการบีบและหดรัดตัวของมดลูก อาจส่งผลให้คุณแม่รู้สึกปวด เจ็บ หรือชา บริเวณหน้าท้องหรือบริเวณมดลูก โดยอาการปวดท้องน้อยหลังคลอดมักจะเกิดขึ้นในระยะเวลา 2-3 วัน แรกหลังคลอดลูก อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่สังเกตพบอาการผิดปกติ เช่น รู้สึกปวดท้องมากกว่าปกติในขณะที่ไม่ได้ให้นมลูก มีไข้ น้ำคาวปลามีกลิ่นเหม็นและไหลมากผิดปกติ

หรือพบลิ่มเลือดไหลออกมามากบริเวณช่องคลอด คุณแม่ควรรีบเข้าพบคุณหมอเพื่อตรวจวินิจฉัยอาการทันที

ปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นเฉพาะคุณแม่ที่คลอดธรรมชาติหรือเปล่า?

อาการปวดท้องหลังคลอดหรือปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ที่คลอดแบบธรรมชาติและคลอดแบบผ่าตัดคลอด เนื่องจากการหดรัดตัวของมดลูก และอาจจะปวดมากเป็นครั้งคราวในขณะที่คุณแม่กำลังให้นมลูกน้อย กรณีที่คุณแม่คลอดลูกคนที่ 2 จะมีโอกาสปวดท้องหลังคลอดได้มากกว่าครรภ์แรกด้วย

ปวดท้องน้อยหลังคลอด หายได้เองภายในกี่วัน

อาการปวดท้องหลังคลอดที่เกิดขึ้นได้กับคุณแม่ในช่วง 2-3 วันแรก หรือปวดในขณะให้นมลูกน้อย เป็นผลมาจากกลไกธรรมชาติของมดลูกที่มีการหดรัดตัวให้เล็กลงกลับเท่าขนาดเดิมปกติ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมดลูกจะเข้าสู่สภาวะปกติหรือมดลูกเข้าอู่ประมาณ 4-6 สัปดาห์ อาการปวดท้องที่มีสาเหตุมาจากการบีบรัดตัวของมดลูกอาจบรรเทาลง รวมถึงร่างกายของคุณแม่หลังคลอดจะฟื้นตัวกลับมาสู่สภาวะปกติประมาณ 6-8 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามในระยะหลังคลอดนี้ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นต่อร่างกายได้ เช่น หลีกเลี่ยงการขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการยกของหนักที่มีน้ำหนักมากกว่าลูกน้อย ไม่ควรออกแรงเบ่งเวลาขับถ่าย และงดการออกกำลังกายหลังคลอดที่ต้องใช้แรงเยอะ เป็นต้น ทั้งนี้ในช่วง 4-6 สัปดาห์แรกหลังคลอด คุณแม่ควรไปตรวจสุขภาพตามที่คุณหมอนัดเสมอ หากคุณแม่ดูแลตัวเองหลังคลอดเป็นอย่างดี ร่างกายของคุณแม่จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติเหมือนก่อนตั้งครรภ์ได้อย่างแข็งแรง

บรรเทาอาการปวดท้องน้อยหลังคลอด วิธีไหนทำได้บ้าง

ช่วงระยะ 2-3 วันแรกหลังคลอด คุณแม่อาจจะเกิดอาการปวดท้องน้อยหลังคลอดขึ้นได้ วิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดท้องหลังคลอดและการดูแลตัวเองง่าย ๆ เพื่อให้ร่างกายหลังคลอดลูกฟื้นตัวเร็ว เช่น

1. **ประคบร้อน** นำถุงประคบร้อนบริเวณหน้าท้อง ความร้อนจะช่วยทำให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้นและทำให้มดลูกคลายตัว
2. **แช่น้ำอุ่น** ลงแช่ในน้ำอุ่นประมาณ 30 นาที ช่วยให้การหมุนเวียนเลือดภายในร่างกายดีขึ้น ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย บรรเทาอาการปวดท้อง ทั้งนี้ก่อนลงแช่น้ำควรทำความสะอาด

ร่างกายและอ่างอาบน้ำ เพื่อระมัดระวังเชื้อโรคเข้าไปทางปากช่องคลอดและอาจลุกลามเข้าไปในโพรงมดลูก เป็นผลทำให้เกิดการติดเชื้อได้

3. **ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ** ใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือเล่นโยคะเพื่อกำหนดลมหายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ
4. **นอนหลับในท่าที่สบาย** หรืออาจใช้หมอนช่วยพยุงเพื่อให้นอนได้สบายขึ้น ช่วยให้คุณแม่ผ่อนคลายจากอาการปวด ซึ่งในช่วงกลางคืนคุณแม่ควรได้นอนพักเต็มที่ให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมงและงีบหลับในขณะที่ลูกน้อยหลับในช่วงกลางวันบ้าง เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลีย
5. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์** คุณแม่หลังคลอดควรรับประทานอาหารให้เทียบเท่ากับช่วงเวลาตั้งครรภ์ การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนจะช่วยฟื้นฟูร่างกายคุณแม่ให้แข็งแรง ยังส่งผ่านถึงน้ำนมให้มีคุณภาพดีส่งผลดีต่อลูกน้อยด้วย
6. **ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6-8 แก้ว** เพื่อช่วยลดอาการท้องผูกในระยะหลังคลอด ซึ่งคุณแม่อาจจะออกแรงเบ่งหรือใช้เวลานานในการขับถ่ายอันจะส่งผลต่ออาการปวดท้องน้อยหลังคลอด

ปวดท้องน้อยหลังคลอดแบบไหน ต้องรีบไปพบแพทย์

โดยปกติแล้วอาการปวดท้องหลังคลอด อาจเกิดขึ้นได้กับคุณแม่มือใหม่ในช่วงหลังคลอดแรก ๆ

หากมีอาการปวดท้องน้อยหลังคลอดไม่รุนแรง คุณแม่สามารถดูแลตัวเองและรับมือเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม หากคุณแม่พบว่ามีอาการปวดท้องหรืออาการผิดปกติหลังคลอดอื่น ๆ ดังต่อไปนี้ ควรรีบไปหาคุณหมอเพื่อตรวจวินิจฉัยอาการทันที

- ปวดท้องรุนแรงมากกว่าปกติ หรือปวดท้องน้อยในขณะที่ไม่ได้ให้นมลูก
- มีน้ำคาวปลาไหลออกมาเยอะกว่าปกติและมีกลิ่นเหม็น
- มีอาการไข้สูง
- มีลิ่มเลือดออกมาจากช่องคลอดมาก
- มีเลือดออกทางช่องคลอดในปริมาณมากจนผ้าอนามัย 1 ผืนเปียกชุ่มภายในหนึ่งชั่วโมง
- หลังคลอดในระยะ 2 สัปดาห์แรก ไม่มีน้ำคาวปลาไหล
- มีน้ำคาวปลาสีแดงสดไหลออกมากกว่า 4 วัน
- รู้สึกปวดท้องน้อย แสบหรือขัดเวลาที่ปัสสาวะ
- ปวดหัวรุนแรง
- รวมถึงอาการอื่น ๆ เช่น เต้านมอักเสบ บวมแดง หรือแผลผ่าตัดเกิดอาการบวมแดงอักเสบ มีหนอง มีน้ำเหลืองไหลซึม เป็นต้น

ภาวะปวดท้องหลังคลอดหรือปวดท้องน้อยหลังคลอด เป็นอาการที่พบได้ทั้งคุณแม่ที่คลอดแบบธรรมชาติและแบบผ่าตัดคลอด หากคุณแม่เข้าใจและดูแลสุขภาพตัวเองภายหลังคลอดได้เป็นอย่างดี ก็จะช่วยลดความกังวลจากอาการปวดท้องที่เกิดขึ้นได้ รวมถึงยังช่วยฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรงกลับสู่สภาวะปกติได้โดยเร็ว และมีความพร้อมที่จะเลี้ยงดูลูกน้อยได้อย่างเต็มที่

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- พัฒนาการทารกในครรภ์ 1-40 สัปดาห์ ที่แม่มือใหม่ห้ามพลาด
- อาการแพ้ท้องของคุณแม่ แพ้ท้องพะอืดพะอม แก้ยังไง พร้อมวิธีรับมือ
- น้ำคร่ำ คืออะไร น้ำคร่ำรั่ว อาการแบบไหน สัญญาณใกล้คลอดที่ต้องรับมือ
- อาการท้องแข็งบ่อย ลูกโก่งตัวบ่อย อันตรายหรือไม่ ทำไมคุณแม่ต้องรู้
- เลือดล้างหน้าเด็กสีอะไร เลือดล้างหน้าเด็กสัญญาณแรกของการตั้งครรภ์
- ตั้งครรภ์ มีเลือดออก ไม่ปวดท้อง คืออะไร อันตรายไหม สำหรับแม่ตั้งครรภ์
- อาการคนท้องระยะแรก สัญญาณการตั้งครรภ์เป็นแบบนี้
- เมนูคนท้อง อาหารคนท้องบำรุงคุณแม่ท้อง ดีต่อลูกในครรภ์
- คนท้องห้ามกินอะไร อาหารที่ส่งผลเสียต่อคุณแม่ตั้งครรภ์
- อาหารคนท้องไตรมาสแรก โภชนาการที่สำคัญสำหรับคุณแม่และทารกในครรภ์
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ด้วยตัวเอง ก่อนคลอด
- สัญญาณอาการใกล้คลอด เจ็บท้องคลอด อาการก่อนคลอดของคุณแม่
- ของใช้เตรียมคลอด ที่คุณแม่มือใหม่ควรเตรียมของไปคลอด
- การผ่าคลอดและคลอดธรรมชาติ ต่างกันยังไง พร้อมขั้นตอนเตรียมผ่าคลอด
- ผ่าคลอดใช้เวลากี่นาที พร้อมข้อดี-ข้อเสีย คลอดเองกับผ่าคลอด
- แผลผ่าคลอดกี่วันหาย พร้อมวิธีดูแลรอยแผลผ่าคลอดให้ฟื้นตัวไว
- แผลฝีเย็บหลังคลอด แผลคลอดธรรมชาติ ดูแลยังไงให้ปลอดภัย
- หลังผ่าคลอดกินอะไรได้บ้าง คนผ่าคลอดห้ามกินอะไรบ้างช่วยให้แผลหายเร็ว
- ภาวะซึมเศร้าหลังคลอดเกิดจากอะไร พร้อมวิธีรับมืออาการซึมเศร้าหลังคลอด
- ฤกษ์คลอด ฤกษ์ผ่าคลอด วันมงคล เวลาดี สำหรับลูกรัก

อ้างอิง:

1. "โรคหลังคลอด" ที่คุณแม่ต้องเตรียมรับมือ, โรงพยาบาลกรุงเทพ
2. การดูแลตัวเองหลังคลอดที่คุณแม่ต้องรู้, โรงพยาบาลเปาโล
3. 10 ความเชื่อ...จริง และ ไม่จริง กับคุณแม่หลังคลอด, โรงพยาบาลขอนแก่น ราม
4. รวมข้อสงสัยหลังคลอด, โรงพยาบาลเปาโล
5. ปวดมดลูกหลังคลอด...อันตรายไหม อาการแบบไหนควรรีบพบแพทย์, โรงพยาบาลพญาไท
6. คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังคลอด, โรงพยาบาลวิภาวดี
7. 13 อาการผิดปกติหลังคลอด, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2567

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโกไมอีลิน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์